www.revistaft.com.br

Revista FT | ISSN 1678-0817 | v. 30, n. 164, 2026 | DOI: 10.69849/3myrnm68

A importância da avaliação física na prescrição de exercícios individualizados

The importance of physical assessment in the prescription of individualized exercise

Eduarda Gomes Soares[1]

Layene Mayra Rodrigues Lima[2]

Elaine Cristina dos Santos (Orientadora)[3]

RESUMO

A avaliação física é uma ferramenta fundamental para a prescrição de exercícios de forma segura e individualizada, pois permite identificar características, necessidades, limitações e condições físicas de cada indivíduo. O presente trabalho tem como objetivo, analisar a importância da avaliação física na prescrição de exercícios individualizados, destacando sua contribuição para a elaboração de programas de treinamento adequados e eficazes. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, realizada a partir da análise de estudos e publicações relacionados à avaliação física e à prescrição individualizada de exercícios. A avaliação fornece informações sobre composição corporal, capacidade cardiorrespiratória, força muscular, flexibilidade, mobilidade e outros componentes da aptidão física, contribuindo para a definição de objetivos e estratégias de treinamento compatíveis com as características de cada praticante. Além disso, o acompanhamento avaliativo periódico permite ao profissional de Educação Física monitorar a evolução do indivíduo e realizar os ajustes necessários de acordo

[1]Graduação em Educação Física Bacharelado Centro Universitário UniBRAS Montes Belos E-mail: Eduardagomes200611@gmail.com.

[2]Graduação em Educação Física Bacharelado Centro Universitário UniBRAS Montes Belos E-mail: Layenelima548@gmail.com.

[3]Graduação em Educação Física,Pedagogia, Farmácia e Bioquímica. Especialização em Educação Física Escolar. Especialização em Farmacologia Clínica. Mestranda em Tecnologias Emergentes em Educação pela Must University. E-mail: elainesantos28541@student.mustedu.com.

com os resultados obtidos. Dessa forma, a avaliação física constitui um recurso relevante para orientar a prescrição individualizada, favorecer maior segurança durante a prática e contribuir para melhores resultados.

Palavras-chave: Avaliação física. Prescrição de exercícios. Individualização. Aptidão física. Educação Física.

ABSTRACT

Physical assessment is a fundamental tool for the safe and individualized prescription of exercise because it allows the identification of each individual's characteristics, needs, limitations, and physical condition. This study aims to analyze the importance of physical assessment in prescribing individualized exercise, highlighting its contribution to the development of appropriate and effective training programs. This is a bibliographic study based on the analysis of studies and publications related to physical assessment and individualized exercise prescription. Physical assessment provides information on body composition, cardiorespiratory capacity, muscle strength, flexibility, mobility, and other components of physical fitness, contributing to the definition of training goals and strategies that are compatible with the characteristics of each participant. In addition, periodic assessment enables physical education professionals to monitor individual progress and make the necessary adjustments according to the results obtained. Therefore, physical assessment is a relevant resource for guiding individualized exercise prescription, promoting greater safety during practice, and contributing to better outcomes.

Keywords: Physical assessment. Exercise prescription. Individualization. Physical fitness. Physical Education.

1 INTRODUÇÃO

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, desenvolvida com o objetivo de analisar a importância da avaliação física na prescrição de exercícios individualizados. A pesquisa bibliográfica permite reunir e discutir conhecimentos já publicados sobre determinado tema, contribuindo para a compreensão dos conceitos e das práticas relacionadas ao objeto de estudo.

A busca por materiais foi realizada na plataforma Google Acadêmico, utilizando descritores relacionados ao tema, tais como: “avaliação física”, “prescrição de exercícios”, “individualização do treinamento”, “aptidão física” e “prevenção de lesões”. Os termos foram utilizados isoladamente e em combinações, buscando localizar publicações que abordassem a avaliação das condições físicas e sua aplicação na elaboração de programas de exercícios individualizados. Não foi estabelecido um recorte temporal prévio para as publicações, uma vez que não foi possível determinar com precisão o intervalo de anos utilizado durante a busca inicial.

A prática regular de atividades físicas desempenha papel importante na promoção da saúde, na prevenção de doenças e na melhoria da qualidade de vida. Entretanto, para que os exercícios sejam realizados de maneira adequada e segura, é necessário considerar as características individuais, as dificuldades, os objetivos e as necessidades de cada praticante para se iniciar um processo de treinamento individual a cada um de forma correta e segura.

Nesse contexto, a avaliação física constitui uma ferramenta importante tanto para o profissional de Educação Física quanto para o praticante, pois permite reunir informações necessárias para a elaboração de programas de treinamento compatíveis com as condições e os objetivos individuais. Entre as informações que podem ser obtidas estão dados relacionados à composição corporal, à capacidade cardiorrespiratória, à força muscular, à flexibilidade e à mobilidade.

A ausência de uma avaliação adequada pode dificultar a escolha de estratégias de treinamento compatíveis com as necessidades do aluno e comprometer o acompanhamento de sua evolução, e sendo usado ou efetuado de maneira errada pode causar lesões e problemas para o praticante. Por isso, a avaliação não deve ser compreendida apenas como uma etapa inicial do treinamento, mas como um processo que pode ser retomado ao longo do programa para verificar mudanças e orientar os ajustes necessários.

A escolha do tema justifica-se pela necessidade de compreender a importância da avaliação física como instrumento para a elaboração de exercícios individualizados e para a promoção de maior segurança durante a prática, de modo que traga segurança para o profissional de educação física quanto para o aluno. Com as informações obtidas por meio do processo avaliativo, o profissional pode conhecer o nível de aptidão física e as necessidades do praticante, estabelecer objetivos e selecionar estratégias de treinamento mais adequadas de forma individual para cada um, e fazendo o

acompanhamento em todo seu processo de treinamento.

O objetivo geral deste estudo é analisar a importância da avaliação física na prescrição de exercícios individualizados, destacando sua contribuição para a elaboração de planos de treinamento adequados às especificidades, necessidades e objetivos de cada praticante.

Como objetivos específicos, busca-se: identificar componentes essenciais da avaliação física utilizados na determinação dos exercícios; detalhar a importância da avaliação para a identificação das necessidades e características individuais; verificar como os resultados auxiliam na definição das atividades, do volume e da intensidade; abordar o acompanhamento periódico da evolução física; e demonstrar a contribuição de uma avaliação física adequada e segura para a prática de exercícios.

2 AVALIAÇÃO FÍSICA COMO FERRAMENTA PARA IDENTIFICAR CONDIÇÕES E CAPACIDADES INDIVIDUAIS

A ferramenta de avaliação física é uma peça fundamental para identificar a condição e necessidades de cada indivíduo, pois através dela pode-se conhecer cada característica, limitações e níveis de aptidão, de acordo com Marins e Giannichi (2003), a avaliação envolve diversos procedimentos e testes, como as medidas antropométricas, avaliação cardiorrespiratória e os testes motores que nos ajudam a compreender as condições de cada indivíduo.

Além disso, o uso de avaliações periódicas permite acompanhar a evolução do praticante, comparar seus resultados e realizar os ajustes sempre que possível, dessa maneira o processo da avaliação se torna um método contínuo que contribuirá para a individualização e qualidade da prática da atividade física de forma consciente, de modo que o aluno seguindo corretamente o programa individualizado compreenda todo passo a passo com responsabilidade e que o acompanhamento do profissional seja contínuo em cada exercício realizado com bastante excelência.

Sendo assim, com a avaliação física o profissional tem a possibilidade de obter informações importantes para criar os programas de exercícios adequados para cada aluno, atendendo da melhor maneira suas necessidades e objetivos. Mediante a cada resultado se torna possível notar quais capacidades o indivíduo precisa desenvolver, respeitando seus limites e contribuindo para uma prática saudável e eficiente com segurança.

3 A IMPORTÂNCIA DA INDIVIDUALIZAÇÃO DE EXERCÍCIOS NA AVALIAÇÃO

FÍSICA

A Individualização de exercícios consiste em elaborar programas de treinamentos que considerem as principais características, necessidades e condições que cada indivíduo quer conquistar utilizando a prática de atividades, nesse contexto a avaliação física se torna uma ferramenta indispensável, pois através dela obtêm-se informações que auxiliam em todo o processo de treinamento do praticante, desde exercícios específicos até a parte da alimentação e regulagem de sono.

A prescrição individualizada envolve a adaptação das recomendações de treinamento para cada característica dos alunos, demonstrando a importância de utilizar cada resultado para estabelecer novas estratégias, evitando a padronização de treinamentos, ajudando o praticante a não se acomodar em apenas um modo de exercícios ou apenas em uma série formada em seu aplicativo de treino.

Atualmente, muitos profissionais usam a individualização para os alunos em aplicativos, o que em certo ponto tem o benefício da praticidade, mais por outro lado traz a negatividade de atualização, ou seja com essa padronização o profissional deixa de atualizar exercícios o que gera a quebra do programa de treinamento, pois o aluno não terá a evolução completa nos treinos fazendo a estagnação muscular de boa parte do corpo.

Sendo assim uma abordagem individualizada na prescrição dos treinos se torna essencial, pois leva em consideração de modo geral toda a evolução do aluno e não apenas os objetivos que cada um espera receber ao final do processo de treinamento, assim como esse método auxilia no condicionamento físico e melhor experiência com a capacidade apresentada em cada exercício durante o programa de treinamento, pode-se usar os bons aplicativos para facilitar o acesso do aluno mais de modo que seja atualizado periodicamente para evitar a estagnação muscular de todos os alunos no processo.

4 AVALIAÇÃO FÍSICA NA PREVENÇÃO DE LESÕES E NO ACOMPANHAMENTO DA EVOLUÇÃO.

Sabe-se o papel fundamental e importante que a avaliação física desempenha na prevenção de lesões em cada praticante de exercícios, através dela e permitindo analisar as condições corporais e capacidades físicas individuais de cada um, Segundo Matsudo,Matsudo e Barros Neto (2000), variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas são todas relacionadas a aptidão física e podem sofrer alterações que

influenciam diretamente no desempenho funcional de cada aluno.

Mediante a isso, a realização de avaliações periódicas possibilita o acompanhamento de cada mudança que poderá ocorrer durante o treino, fazendo a verificação dos resultados obtidos e identificando as necessidades que precisarão ser adaptadas nos exercícios. desse modo o profissional ajusta a intensidade e volume das atividades conforme o praticante evolui, o que proporciona o treinamento seguro eficiente e individualizado.

Além disso o controle de carga e fundamental para evitar qualquer sobrecarga no exercício, pois a administração correta de cargas tem grande colaboração com o risco menor de lesão durante o treino**,** dando evidência a necessidade de monitorar o volume e intensidade que cada praticante irá utilizar em cada exercício realizado, dessa maneira o profissional conseguirá observar cada resposta obtida do organismo e terá condições de realizar os ajustes necessários.

5 PRINCIPAIS COMPONENTES E MÉTODOS DA AVALIAÇÃO FÍSICA

A avaliação das características individuais constitui uma etapa importante na elaboração de programas de exercícios adequados, uma vez que a prescrição deve considerar as particularidades de cada praticante. Hegedus et al. (2022) destacam a necessidade de individualizar a prescrição de exercícios de acordo com o contexto e as características do indivíduo, favorecendo uma abordagem mais adequada aos objetivos estabelecidos.

O teste físico é composto por diferentes métodos e componentes que permitem fazer a análise das condições e capacidades físicas de alunos. Segundo A.G.Monteiro (2011), na sua abordagem sobre o treinamento personalizado a avaliação e o acompanhamento individualizado se tornaram fundamentais para orientar a criação dos programas de exercícios para atender as necessidades de todos os praticantes.

Os principais componentes que geralmente são avaliados é a composição corporal, força, resistência e flexibilidade muscular e capacidade do praticante, analisando todas essas características, pode ser utilizados vários métodos como a avaliação de dobras cutâneas, testes de força, flexibilidade e resistência aeróbica. De modo que cada escolha considere os objetivos de cada treino e condições individuais do praticante.

Sendo assim, cada avaliação periódica possibilita observar todas as mudanças, e progresso que os praticantes obtêm o que contribui para uma prescrição segura e que

traz em boa parte a motivação para cada aluno se manter na rotina saudável, mostrando não só pra ele em si, mas mostra o quanto um treino de modo correto e responsável gera bons resultados e mudança na vida de quem inicia.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da análise realizada, compreende-se que a avaliação física possui papel relevante na prescrição de exercícios individualizados, pois fornece informações que auxiliam o profissional de Educação Física a conhecer as características, necessidades, limitações e objetivos de cada praticante. Dessa maneira, os resultados da avaliação podem contribuir para a escolha de exercícios, bem como para a definição de volume, intensidade, frequência e progressão do treinamento.

A avaliação também não deve ser entendida como um procedimento realizado somente no início do programa. O acompanhamento periódico possibilita verificar a evolução do praticante e realizar os ajustes necessários de acordo com as mudanças observadas. Assim, responde-se ao problema de pesquisa afirmando que a avaliação física é importante para a individualização do treinamento porque oferece informações que orientam a tomada de decisões durante o planejamento e o acompanhamento dos exercícios.

Compreende-se que o uso dos métodos de avaliação citados acima proporciona benefícios ao praticante pois, permite ao profissional conhecer melhor as capacidades do aluno e suas limitações fazendo com que, pelos métodos identifique-se os aspectos a serem desenvolvidos, estabelecer os objetivos e fazer a seleção de exercícios individuais para adquirir bons resultados durante o processo e acompanhamento do aluno.

Conclui-se, portanto, que o conhecimento e a utilização adequada dos métodos avaliativos podem favorecer uma atuação profissional mais consciente e contribuir para maior segurança e melhores resultados. Recomenda-se que os profissionais de Educação Física utilizem avaliações compatíveis com os objetivos e as características de cada praticante e que realizem reavaliações ao longo do processo de treinamento para assim manter um nível de trabalho cada vez maior.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

HEGEDUS, E. J.; Hegedus, S. R.; Wright, A.; Dickson, T.; Stern, B. D**. Individualized exercise prescription for athletes using a construct-based model. Sports Medicine**, v. 52, n. 10, p.

2315- 2320, 2022. DOI: 10.1007/s40279-022-01670-7

.LIU, X.; YANG, Y.; ZONG, H.; ZHANG, K.; JIANG, M.; YU, C.; CHEN, Y.; BAO, T.; LI, D.; WANG, J.; TANG, T.; REN, S.; RUSO, J. M.; SHEN, B. **Core reference ontology for individualized exercise prescription**. Scientific Data, v. 11, n. 1, p. 1349, 2024. DOI: 10.1038/ s41597-024-04217-9.

MARINS, João Carlos Bouzas; GIANNICHI, Ronaldo Sérgio. **Avaliação e prescrição de atividade física: guia prático**. 3. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003. 341 p.

MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R.; BARROS NETO, T. L. **Impacto do envelhecimento nas variáveis antropométricas, neuromotoras e metabólicas da aptidão física**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Brasília, v. 8, n. 4, p. 21-32, 2000.

MONTEIRO, Artur Guerrini. **Treinamento personalizado: uma abordagem didático metodológica**. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2011. 208p.